



Mama Baobao Jiaoshi
妈妈宝宝教室

造 就 智 慧 儿 童
托 起 明 天
的 太 阳

5 Suifangan

5岁 方案

新疆青少年出版社

5 Suifangan

妈妈宝宝教室

MAMA BAOBAO JIAO SHI

5岁方案

新疆青少年出版社

图书在版编目(CIP)数据

妈妈、宝宝、教室 / 胡政旋编, 一乌鲁木齐: 新疆青少年出版社, 2003.11

ISBN 7-5371-4766-3

I. 妈… II. 胡… III. ①婴幼儿-哺育-基本知识 ② 婴幼儿-家庭教育-基本知识 IV. TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 095294 号

书 名 妈妈宝宝教室——5 岁方案

主 编 胡政旋

出 版 新疆青少年出版社出版发行

经 销 全国各地新华书店

印 刷 咸宁市新泉印刷厂

开 本 850×1168 毫米 1/32

印 张 80

版 次 2004 年 3 月第 1 版

印 次 2004 年 3 月第 1 次印刷

印 数 1-6000 册

书 号 ISBN7-5371-4766-3

定 价 168.00 元

版权所有 翻版必究



让孩子**树立**信心



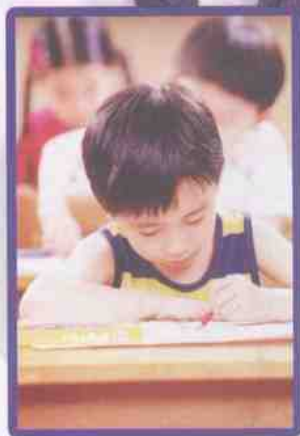
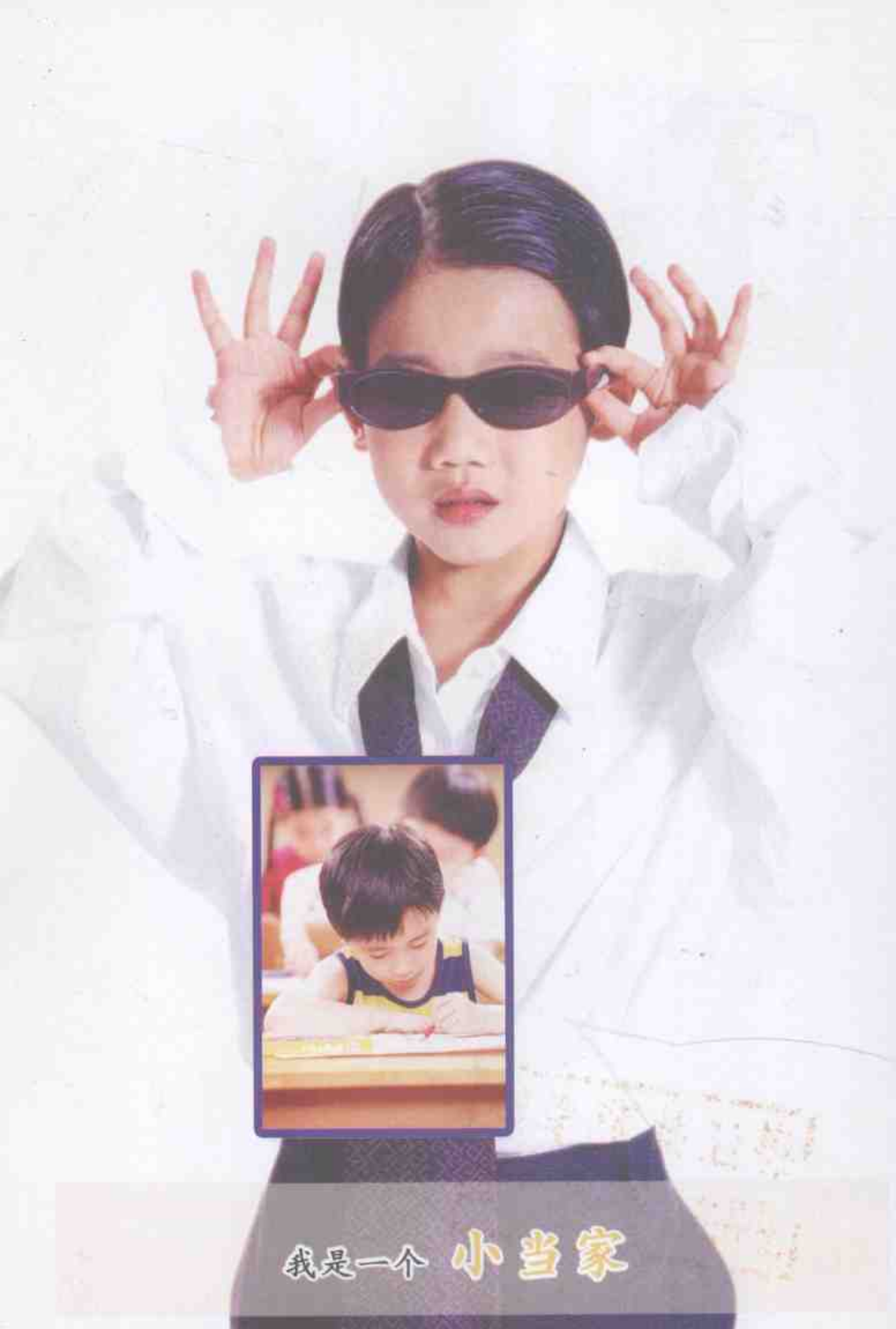


帮助孩子培养
**积
极
性**





培养孩子的**思维能力**



我是一个 小当家

前 言

婴儿出生后,离不开父母亲的照料、呵护。尤其是孩子在生命初期,一切行为都是由母亲来引导进行的,母婴之间的感情便成为亲子关系的基础。这种由生存本能滋生出的感情基础,将对孩子在以后的成长过程中社会感情的形成产生极大影响。教育,在双方无意识或未意识到时已经开始进行。

心理学家研究发现,儿童的成长要经历几个关键的转折时期。父母应针对这几个时期各自的特点对孩子进行相应的教育:新生儿(0-1个月):这一时期新生儿的脑功能发育是否正常,将对以后的心理健康有重大影响。主要问题是要从生理上、心理上突然适应外界环境的巨大变化。1岁左右:在此期间不应坐等孩子各项功能自行发展,而应主动训练儿童进行注意力、言语表达及动作协调能力的训练,尤其是爬行、滑梯、接拍球、跳绳等。这一过程应持续到3岁以前;3岁左右:3岁的孩子最明显的变化就是表现出强烈的独立愿望,希望什么事情都自己来。虽然他们吃饭时可能弄得饭桌上到处都是饭粒,玩玩具时弄得满床、满地乱糟糟的,但他们自认为不错,不让家长帮忙。在这一时期家长千万不要压制、改变孩子的独立意识,而要因势利导,训练和培养孩子的独立操作能力和独立思维能力,有意识锻炼孩子的胆量与勇气及适应外界的能力,继续加强运动协调能力的训练;5岁左右:5岁孩子的明显变化是社会角色改变了。他们有的将准备从幼儿园步入校园,每天需要完成作业,有了压力。老师和家长的教育重点应是培养孩子良好的学习习惯及行为方式。

总之,家长不能以完美主义的态度对待孩子。现代社会竞争激

烈，绝大多数家长恨铁不成钢，望子成龙心切，对孩子的要求近乎完美。尽管孩子有了明显的进步，各方面表现都很不错了，但还是得不到家长的任何表扬，时间长了就容易使孩子失去自信。其实，适时表扬孩子是家长最应该使用的教育手段。家长对孩子的言行，既不能放任不管，也不能全面限制，要给孩子创造一个宽松的学习环境，让他们自由自在茁壮成长。爱孩子是天下父母的天性，但儿童心理成长期的转折绝不可忽视，应引起全社会高度重视。

《妈妈宝宝教室》丛书在侧重婴幼儿教育的同时，还系统介绍了新婚夫妻及孕产妇生活常识，为准妈妈们提供了一些相关的重要知识，相信会受到广大年轻父母的喜爱。

编者



目 录

5 岁幼儿的一般特征

处于安定时期	1
情感和现实主义	2
社会性的扩展与深化	4
基本的生活习惯与教养	5
此时期需检查的项目	6
入学准备的注意事项	8
丰富的户外活动	9
承认个体差异	10

5 岁幼儿的成长发育

身体发育的特征	12
体重与骨骼	13
体温与脉搏数	14
体力增强	15
行为能力	15
耐力增强	16

5 岁幼儿的营养与饮食

5 岁幼儿必需的营养	17
营养与膳食	18
现在为何还有营养不良的宝宝	18



5 岁幼儿食谱举例	19
吃饭时听听音乐，并要细嚼慢咽	19
宝宝不宜多喝饮料	20
让宝宝少吃腌制及熏制食品	21
宝宝经常“烂嘴角”是怎么回事	22
经常给宝宝吃精米、富强粉不好	22
宝宝应少食泡泡糖	23
豆芽菜有营养吗，菜叶能吃吗	23
发芽和绿皮的土豆能吃吗	24
宝宝不宜吃汤泡饭	24
巧克力糖不宜多吃	25
预防高血压，应注意宝宝的膳食需注意	26
吃水果应削皮后再吃	26
腮腺炎患儿应忌食刺激性食品	27
宝宝患了痢疾，饮食应注意什么	27
生活与饮食	28
规律的生活节奏	28
矫正孩子偏食的习惯	29
教导宝宝正确拿筷子的方法	30
餐桌上的礼节	31
愉快的饮食	32
早睡早起身体好	32

5 岁幼儿的生活、环境与健康

生活习惯的教养	34
自立与社会教养	34
在群体生活中的纪律	36
生活的充实与扩展	37
规律的生活节奏	37
五岁儿童对生活的关心	38



生活的扩展.....	39
幼儿园与家庭的合作.....	41
以大方的态度对待.....	41
儿童与环境.....	42
环境——综合性问题.....	42
大人印象中的孩子与现实中的孩子.....	43
构成儿童生活环境的家人.....	45
和母亲的关系.....	45
与父亲的关系.....	47
手足间的关系.....	48
家中亲人生病了.....	49
脱离群体的孩子.....	50
五岁儿童团体的变化.....	50
不知道与自然的联系方法.....	52
五岁儿童的文化.....	53
以成年人社会文化为背景.....	53
别出心裁的游戏.....	54
与文化知识的接触.....	56
儿童文学.....	56
选择漫画书的注意事项.....	58
儿童与戏剧.....	58
儿童文化的载体.....	59
制作玩具.....	59
音乐.....	61
健康医生.....	62
宝宝怎么会得蚕豆病.....	62
宝宝腿疼的常见原因有哪些.....	62
扁桃体肥大时是摘除好，还是不摘除好.....	63
宝宝发生食管异物阻塞怎么办.....	65
宝宝烧（烫）伤如何急救.....	66



4

宝宝总爱看电视怎么办	67
宝宝常服驱虫药也会发生中毒吗	68
面部“虫斑”是肚子里有虫吗	68
哪些宝宝不宜打防疫针	69
打防疫针不是越多越好	70
小便中出现的问题	71
入学前身体方面的准备	72
儿童学习低能的诊治	74
怎样克服孩子的自卑感	77
儿童焦虑症及其矫正方法	78
儿童叛逆心理及其矫正方法	80
儿童嫉妒心理的矫正	82

5 岁幼儿的社会生活

与朋友的接触交往	83
叛逆时期	83
正视孩子的纠纷	85
和朋友一起玩耍	86
头目与随从	87
让孩子相互尊重	88
母亲应当注意的事项	89
社会生活的学习	90
做孩子的好榜样	90
注意生活方法的获取	91
纪律感的培养	92
公德心的培养	92

5 岁幼儿的素质教育

家庭素质教育的重要性	94
家庭教育与社会教育和学校教育的关系	94
家庭教育对于孩子的成长过程的作用	95



运动	95
运动与五岁儿童的生长	95
培养对运动的兴趣	99
情感与积极性	105
五岁儿童的情感世界	105
感情、情绪的表现	106
责任感的培养	109
真话与原则	111
帮助孩子培养积极性	113
语言	115
五岁儿童的语言	115
从语言看五岁儿童的世界	117
行为表现	124
表现活动的特性	124
音乐表现	127
绘画、劳作的表现	137
演戏表现	141
戏剧活动	145
智力发展	149
思维的发展	149
概念的获取与判断力	152

5 岁幼儿常见问题及指导

做什么都慢半拍	157
容易厌倦，注意力不能集中	159
孩子讨厌上幼儿园	162

5 岁幼儿天地

幼儿园生活	165
-------------	-----



身为“大班”的意识·····	165
受到朋友的影响·····	167
和同伴相约玩耍·····	168
有目的的行动·····	170
对事物的看法、价值取向的扩展·····	172
幼儿园游戏·····	174
我是一个小当家·····	174
朋友多多小天使·····	177
小小眼睛大烦恼·····	181
我们都是小书迷·····	185
能演善说小明星·····	188
我们都爱讲英语·····	192
调皮的小动物·····	195
聪明的小机灵·····	199
自制器材玩得欢·····	203
探险家们寻宝藏·····	206
游泳健儿夺金牌·····	210
从小学做小医生·····	213

益智亲子游戏

动作训练·····	217
语言训练·····	221
记忆训练·····	233



5岁幼儿的一般特征

处于安定时期

儿童成长心理学家阿诺德及格塞尔对婴幼儿时期的儿童进行持续观察后，认为五岁儿童处于安定时期。一般四岁的孩子被称为处于“生长旺盛期”，这时期孩子的成长发育十分迅速，因此行为表现很不稳定，有剧烈的变化。比如，他们有了自己的主张、会反抗、会与朋友产生冲突、多嘴、说些奇怪的话、有着强烈的好奇心与探索活动，以及纠缠不休的疑问。

与四岁儿童相比，五岁的儿童在这些方面已有一定的基础，因此可以说进入了安定的成长时期。换个角度来看，五岁孩子有如越过了最危险的山顶来到有平缓斜坡的高原。因此当孩子快满五岁时，无论是孩子的父母或老师，多多少少都感觉松了一口气。

另外，五岁的年纪也被称为“连接时期”、“调和统一时期”，这是因为在五年当中，孩子各方面的发展都已趋于统一，成为小学以后发展的基础，而且这一时期还是基本人格的形成期。

四岁以前，孩子的发展是不断与周围成年人的文化圈冲突斗争的结果，缺乏统一性的调和性，是莽撞冒失的持续。因此四岁以前儿童发展的特点可以用“突飞猛进”和“急速扩张”这样的词语来概括。担负起培养和教育这一时期儿童的成年人，不断地说“不行”、“不准”这类的话，经常会发生意料不到的事情，所以，这期间成年人的生活也是很很不稳定的。但当孩子满五岁以后，





急于想了解的事情就变多了，对于不知道的事情也不再采取蛮干的态度，他们可以为了统一新得到的观点而花费时间，而且表现出与周围环境的协调性和一致性。也就是说，五岁的儿童在日常行为中不再无理取闹，提出一些过分的、无理的要求，而能开始与人保持稳定的友好关系。

五岁的孩子还喜欢融入自己的生活环境中，如果遇到不适应的情况，他们则会寻求大人的帮助，对于自己能够做的事情，他们会向大人请教，想知道怎样做才好。当他们自己成功地做成了某件事，还会表现出希望自己的成功得到别人认可的心情。

当他们发言时，也不再是不停地说，而是表现出经过一番思考以后才发言的深沉神态。在向大人提问这一点上，他们的态度也有所改变。他们不再像四岁的孩子那样为了提问而提问，而是会对自己确实想知道的事情提出疑问。

五岁孩子的情绪也逐渐趋向稳定，过分害怕、随意哭泣的情况减少，甚至已经意识到在别人面前哭泣是一件可耻的事。这时孩子的行为多倾向于好动；但他们的情绪逐渐稳定下来，也能够安静地坐在椅子上。

总而言之，五岁这个时期是，无论父母或老师都会发出孩子真正长大了、变得坚强了的感叹时期。

情感和现实主义

五岁孩子的感情已全然如同成年人般稳定、沉着，与四岁的孩子相比，五岁孩子的自制力加强，兴奋、感情冲动的情况也有所减少。但他们还不能像成年人那样理智地控制情绪，也无法表达微妙细腻的感情。

另外，四岁时期可以称为“想象生活的时期”，处于这时期的孩子想象力特别丰富，常将幻想与现实混淆，而五岁的孩子则是现实主义者，因此他们很少再为荒诞的现象感到害怕。但对黑暗、打雷、孤独一人等现实的恐惧感，也相应增加了。